

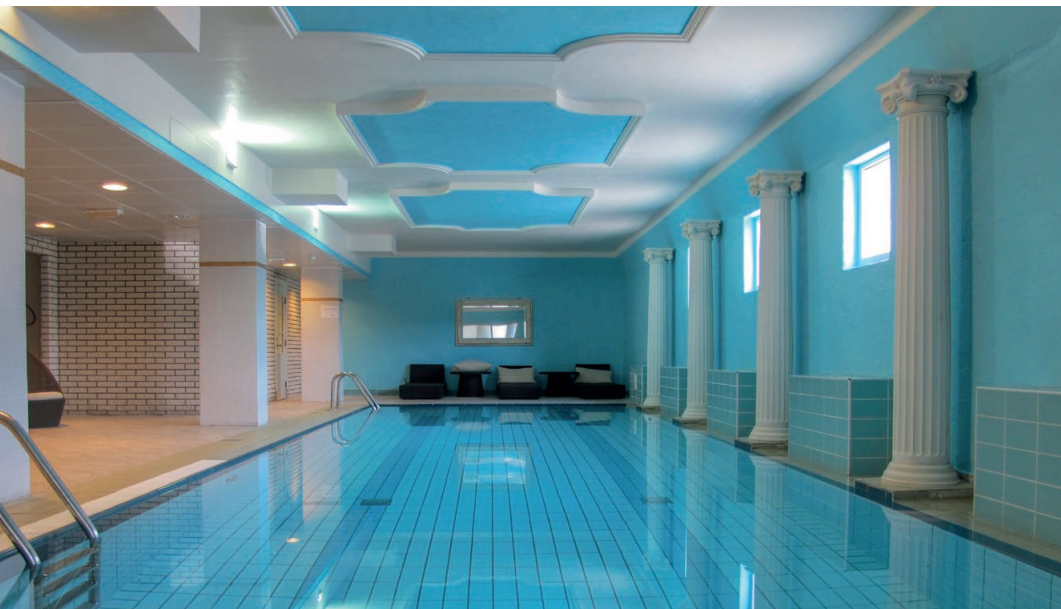


FOR DEN GLADE MOSJONIST

Høst 2018



**Nye tredemøller, spinningsykler
og alt av styrkeapparater!**



29,5°C VARMEGRADER

Valdres Treningssenter er så heldig å ha basseng. Det inngår som en del av medlemsskapet. Vi har 3 ulike bassengtimer med instruktør.

Dropin-priser:
kr. 85,- pr. voksen
kr. 60,- pr. barn.

VALDRES TRENINGSSENTER - DEN STØRSTE RIKDOM ER GOD HELSE

TIMEPLAN HØST 2018

(GJELDER TIL 17. DESEMBER 2018)

VALDRES TRENINGSSENTER - FOR DEN GLADE MOSJONIST

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lørdag	
					Kl. 6:30 Sykkel 45 (2) Alternær			Kl. 6:30 Sykkel 45 (2) Øyvind			
Kl. 10: Buk Rygg 30 (1) Heidi					Kl. 10 Sykkel 45 (1+2) Olga/Erika/Jose			Kl. 10 Buk Rygg 30 (1) Jose		Kl. 10 StramOpp 30 min (1) Alternær	
	Kl. 10:30 Sykkel 30 (1) Heidi		Kl. 10 Sprek Voksen 55 min (1) Jose					Kl. 10:30 Sykkel 30 (1) Jose			Kl. 10:30 Sykkel 45 min (2) Alternær
	Kl. 11 Styrkesirkel 30 u/instruktør			Kl. 11 Basseng 55 min (1) Jose		Kl. 11 Yoga 55 min (1) Ragnhild		Kl. 11 Mor & Barn KURS Kiropraktor Jeanette			
Kl. 12:14 Basseng Opprett fra 8/10 Skoleundervisning				Kl. 12:14 Basseng Opprett fra 8/10 Skoleundervisning				Kl. 12:14 Basseng Opprett fra 8/10 Skoleundervisning			
		Kl. 16:30 Sykkel 30 (1) Even		Kl. 16:30 Buk Rygg 30 (1) Kiropraktor Jeanette						Kl. 16:30 Sykkel 30 (1) Marit	
Kl. 17 StramOpp 30 (1) Olga		Kl. 17 Sykkel 30 (1) Even				Kl. 17 Stasjonstrening 45 min (1) Jose				Kl. 17 Sykkel HIT 30 min (1) Marit	
Kl. 17:30 Stepkondis 30 (1) Olga			Kl 17 Aerobic/Zumba 45 min (1) Olga/Et one		Kl. 17:30 Styrke intervall 55 min (1) Heidi		Kl. 17:45 Aerolump kondis 30 min (1) Martha				
Kl. 18 Myk Yoga 55 min (1) Eva		Kl. 18 Vannfisk 55 min (1) Maryam				Kl. 18:15 Tøy & Bevegelse 30 min (1) Martha					
Kl. 19 Styrke intervall 55 min (2+3) Andre/Veronika			Kl. 18:30 Pilates 55 min (1) KURS Jose	Kl. 18:30 Sensitiv til Robust KURS Kiropraktor Asbjørn	Kl. 18:30 Sykkel Langkjøring 30 min (1) Frank						
					Kl. 19 Sykkel Langkjøring 30 min (1) Frank						
					Kl. 19:30 Sykkel Langkjøring 30 min (1) Frank						
DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan		DVD - egen timeplan	
Hvite timer/Basseng	Koreografi	Sykkel	Styrke	Sprek Voisen	Kondis						

SeniorUKA 8.-12. oktober

Introduksjon og prøveuke for godt voksne. Litt praksis, litt teori og litt sosialt. Alle som deltar får et godt kampanjetilbud, om de ønsker å melde seg inn i slutten av uka.

Mandag:

Kl.12:30: Informasjon om treningssenteret m/Medlemsrådgiver Tone. Tips til valg av gruppetimer.

Kl.13:15-13:45: Styrkesirkelvelledning m/Treningsveileder Jose.

Onsdag:

Kl. 12:00-12:45: Introduksjonstime for nye seniorer på sykkel og i sal m/Treningsveileder Jose

Fredag:

Kl. 1100-11:30: Styrkesirkelvelledning m/Treningsveileder Jose

Kaffe og varme drikker serveres hver dag. Fredag avslutter vi med vaffel etter styrkesirkel.

Påmelding: Ring 928 04 004 eller stikk innom oss i resepsjonen.

Kurs

Mor&Barn kurs oppstart 6/9 annenhver uke, 8 ganger: Kr. 700,- eller drop in kr. 100,-

Sensitiv til Robust Rygg og Hofte
8-uker, infomøte 12/9

kr. 2000,- ikke medlem - kr. 1000 medlem

Sykkel fredag ettermiddag, oppstart 21/9

Pilates kurs med forbehold om endring etter 29/10

YogaWeekend 16.-18. November.

Bli med oss på en helg med velvære, balanse og ny kunnskap.

På programmet: Yoga for alle, Yin & Yang Yoga, Hata Yoga, Pilates, Triggerpunkt, Foredrag: Stresshåndtering, Workshop: Hvordan sette opp Yogapraksis hjemme, Vinyasa Yoga, QiGong, Ashtanga, Vann-gymnastikk med Yoga; Råskoladekurs. Nybegynnere velkommen. Møt de beste yoga-instruktørene i Toten Treningssenterkjeden.

MEDLEMSFORDELER

Nøkkelkort kl. 05.00-23.00 (06.30-23.00)

Basseng

Gruppetimer: styrke, sykkel, yoga, step, m.m.

Medlemstrener hjelper deg i gang, treningsveiledning

Gratis Gavekort til 3 venner

Vervepremie Hadeland glass

Gratis Gjestetrening på 10 andre treningssentre

T-skjorte

Vervepremie kr. 500,-

Mulighet til å fryse 1 måned pr. år (verdi kr. 499,-)

2 kroppsanalyser pr. år (verdi kr. 500,-)

Gratis kostholdsforedrag

20% personlig trener

Fleecejakke

BASIS



GULL



Innmelding

Kampanjetilbud GRATIS innmelding

Treningsavgift månedlig, **første gratis** (12 måneder binding)

Kortavgift - årlig

kr. 990,-

- kr. 990,-

kr. 499,-

kr. 120,-

kr. 1490,-

- kr. 1490,-

kr. 549,-

kr. 120,-

MEDLEMSKAP NÅ OGSÅ ONLINE!

MEDLEMSKAP 12 måneder

Nå kan du tegne medlemskap på
www.valdrestreningssenter.no/blimedlem



BLI MEDLEM

Klippekort:

Nå kan du benytte deg av klippekort hos oss med nøkkelkort.

- Trening kr 150,- pr. klipp
- Basseng voksen kr 85,- pr. klipp
- Basseng barn kr 60,- pr. klipp.

Minimum 10 klipp og med holdbarhet 1 år. Dette er også våre DropIn priser, men nøkkel-/klippekortet kan benyttes når resepsjonen er ubetjent og som gavekort.

Kortet hentes i betjent åpningstid på Valdres Treningssenter, eller etter avtale i hotellresepsjon på Scandic Valdres.

JOBBER DU I EN FRISKERE BEDRIFT?

JOBBER DU eller er du samboer/ektefelle med noen som jobber i "En Friskere Bedrift"? Kontakt oss for gode bedriftsfordeler!

Lokale Friskere Bedrifter:

Scandic Valdres
Asko
Nord-Aurdal Kommune
JVB
Valdres Lys
G-Sport
Statens vegvesen

Regionale Friskere Bedrifter:

Vitus Apotek
Byggmakker
Elkjøp
Oppland Arbeiderblad
Hydro
Gjøvik VGS
Raufoss VGS
Raufoss Offshore
Nordbohus
Mustad Næringspark

Scandic
VALDRES



ASKO

**Gratis måned
ekstra ved tegning av
medlemskap innen
15. oktober.**
Gjelder Friskere Bedrift.



VI FEIRER ÅPNINGEN AV NYTT SENTER PÅ JEVNAKER. GRATIS INNMELDING OG FØRSTE TRENINGSMÅNED GRATIS

Forutsetter tegning av medlemskap innen 15. oktober



Personlig Trener

Hva vil du oppnå med treningen din?
Slankere kropp? Gode Resultater?
Mer overskudd? Treningsglede?
Bedre helse? Muskuløs kropp?
Vi hjelper deg med veiledning, læring og motivasjon:

Jose Maria Cruz Marin

Tilpasser trening til den enkelte og motivere deg frem til dine mål.
Spesialisering innen rehabilitering av skader, eksentrisk trening, samt styrke.
Kan også gi råd om ernæring. 5års Bachelor «Vitenskap i fysisk aktivitet og sport».

Asbjørn Bilben Amundsen

Kiropraktor med videreutdanning innen rehabilitering. Dyktig på tilpasset trening, spesielt ved langvarige smerter. Asbjørn jobber med hver enkelt kunde individuelt med fokus på å oppnå lang-siktige resultater.

André Nielsen

Lang erfaring fra styrketrening og fitness og ble Norgesmester i Athletic Fitness i 2008. Glad i å motivere til å ta de siste ekstra øvelsene, om du ønsker litt ekstra push.

Bestill en personlig trenertime i dag!



FØLG OSS

For jevnlige oppdateringer, følg oss på [facebook.com/valdrestreningssenter](https://www.facebook.com/valdrestreningssenter).

Scandic

VALDRES

Du finner oss i tilknytning til
Scandic Valdres

KONTAKT OSS

RESEPSJON & BASSENG	61 36 29 30
MEDLEMSRÅDGIVER TONE	92 80 40 04
MASSASJE & HUDPLEIE HANS & TONE	95 00 27 78
PERSONLIG TRENER JOSE, ANDRÉ OG ASBJØRN	61 36 29 30
KOSTVEILEDER RAGNHILD & WENDY	61 36 29 30

Nøkkelkort

Hverdager kl. 5.00 - 23.00
Helg kl. 6.30 - 23.00

Drop-in kunder kan henvende seg til resepsjonen på hotellet, utenom betjente åpningstider.

Betjent resepsjon

Mandag	kl. 9.30 - 19.00	Fredag	kl. 9.00 - 18.00
Tirsdag	kl. 9.00 - 19.00	Lørdag	Ubetjent
Onsdag	kl. 9.30 - 19.00	Søndag	Ubetjent
Torsdag	kl. 9.00 - 19.00		